

## چیستی و چرایی نفی خواطر در عرفان اسلامی<sup>۱</sup>

قربان ولیئی محمدآبادی<sup>۲</sup>

استادیار دانشگاه زنجان، ایران

حوریه هاشمی کوچکسرای<sup>۳</sup>

کارشناس ارشد دانشگاه ادیان و مذاهب، رشته تصوف و عرفان اسلامی، قم، ایران

### چکیده

یکی از عناصر بنیادین سلوک در عرفان اسلامی نفی خواطر است که به معنای پاکسازی ضمیر و ذهن از هر گونه اندیشه‌ها، واردات و صورت‌هاست. نفی خواطر از آموزه‌هایی است که سالک از ابتدای سیر سلوکی خویش تا آخرین منازل آن- که فنای فی الله است- ملزم به کوشش برای تحقق آن خواهد بود و تنها در صورت تحقق کامل نفی خواطر و تخلیه باطن است که وجود سالک شایسته پذیرش انوار و تجلیات الهی، و سزاوار رسیدن به منزل جانان خواهد شد. با درک نقش اساسی نفی خواطر در طریقت عرفانی، این مقاله در پی آن است که چرایی و چگونگی این مفهوم را بررسی کند و افزون بر ارائه روش‌هایی برای تحقق آن، ضمن بیان اجمالی ارتباط نفی خواطر با دیگر عناصر سلوکی، ثمرات و نتایجی را که نفی خواطر در مسیر رسیدن به مقصود به بار می‌آورد، تبیین نماید. از آنجا که لازمه پرداختن به نفی خواطر، شناخت ماهیت و انواع خواطر، و روش تشخیص آنها است، پیش از ورود به بحث، این موضوع مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### کلید واژه‌ها

عرفان، سلوک عرفانی، سالک، خواطر، نفی خواطر.

۱. تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۳/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۵/۲۱

۲. پست الکترونیک (مسئول مکاتبات): qorban.valy@yahoo.com

۳. پست الکترونیک: hoo.hashemi@yahoo.com

### مقدمه

راه عرفان اساساً راه کاستن و پیراستن است. این مفهوم به دو معناست: یکی آنکه سالک باید با به کار بستن دستورات سلوکی زنگارها و غبارها را از آئینه وجود خویش بزدايد و درونش را از آلودگی‌ها و نقش‌های منقوش بر آن پیراسته نماید تا مستعد تجلی رخ یار گردد؛ دیگر آنکه سالک با رجوع مداوم به نفس خویش و شناخت حقیقت آن، درمی‌یابد که او، و نیز کل هستی عین ربط مطلق به خداوند است و به واقع وجودی جز حق تعالی نیست. درک و شهود این حقیقت، اضمحلال نفسانیت و طهارت باطن از توهم وجود و انانیت را در پی خواهد داشت و این همان مقام فناست. در هر دو معنا، عنصر کلیدی که پالایشی را محقق می‌سازد، نفی خواطر است. به بیان دیگر، یکی از مضامین اسقاط الاضافات از وجود، نفی خواطر و اندیشه‌ها از ضمیر است و تا خانه دل از هر غیری تهی نگردد، منزل جانان نخواهد شد.

افزون بر اهمیت توجه به نفی خواطر در سلوک عرفانی، آثار مثبت نفی خواطر و مهار آن را در حیطه اخلاقیات و زندگی عموم مردم نباید نادیده گرفت. کمترین تأثیر مهار خواطر و تخلیه ذهن، تحقق زندگی توأم با آرامش، صفا و معنویت برای مردم است که پرداختن به آن با این رویکرد مجال و ویژه می‌طلبد.

مقاله حاضر در پی آن است که با مراجعه به آراء عرفای متقدم و متأخر، ضمن بیان چیستی و چرایی نفی خواطر، به این پرسش پاسخ دهد که چگونه تحقق کامل فرایند نفی خواطر در سالک، زمینه وصول به فنا فی الله را فراهم می‌آورد. از آنجا که شرط مهم برای مقابله با هر خطر و تهدیدی، شناخت دقیق آن است، ضروری است که ابتدا به بررسی اجمالی خواطر و اقسام آن پردازیم و در ادامه با راه‌های تشخیص آنها از یکدیگر آشنا شویم.

### خواطر و اقسام آن

«خواطر»، جمع «خاطر» و در لغت به معنای خطاب و اندیشه‌ای است که به شتاب بر قلب وارد می‌شود و در آن درنگ نمی‌کند.<sup>۱</sup> «خطر» دارای ریشه دیگری به معنای اضطراب و

۱. ابن فارس، احمد، معجم المقاییس اللغة، به کوشش عبدالسلام محمد هارون، مرکز النشر مکتب الاعلام اسلامی، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۱۹۹.

حرکت است و از این رو صاحب *اللمع* در تعریف خاطر، آن را نوعی جنبش می‌شمارد و می‌گوید: «جنبش درون است که بدایت ندارد و چون به دل درآید، نباید و برای خاطری دیگر همچون خود از میان برود».<sup>۱</sup>

واقع آنست که دل آدمی هیچگاه از خواطر خالی نیست و پیوسته محل ورود و خروج خطابات و اندیشه‌هاست. خواطر از نقطه نظر کارکرد به دو دسته کلی قابل تفکیک‌اند:

۱. خواطری که منشاء افعال و محرک اراده‌اند. توضیح آنکه هر فعلی که انجام می‌شود، مسبوق به خاطر و تصویری است که به ذهن خطور می‌کند. تصور فعل موجب برانگیخته شدن میل و انگیزه، و رغبت به انجام کار می‌گردد و عزم و اراده ارتکاب فعل را به دنبال می‌آورد.

۲. خواطری که صرفاً بر دل گذر می‌کنند و محو می‌شوند و از این رو، موجب صدور فعلی نمی‌گردند. این قسم از خواطر ممکن است یا مربوط به افعالی باشند که در گذشته انجام شده‌اند و به همین سبب، توقف در آن حاصلی ندارد؛ و یا مربوط به آینده باشند که دور از دسترس شخص‌اند و خود را در قالب آرزوهای کاذب و اندیشه‌های فاسد نشان می‌دهند.<sup>۲</sup>

مولوی در مثنوی ضمن بیان خیال و کارکرد آن در انسان، در جاهایی عنصر خیال را همان اندیشه‌ها و افکاری می‌داند که دائماً جان انسان را درگیر می‌کنند و موجب خستگی و ملالش می‌شوند:

«جمله خلقان سخره اندیشه‌اند      زان سبب خسته دل و غم پیشه‌اند»<sup>۳</sup>

«جان همه روز از لگدکوب خیال      وز زیان و سود وز خوف زوال

نی صفا می‌ماندش نی لطف و فرّ      نی به سوی آسمان راه سفر»<sup>۴</sup>

خواطر از نظر خاستگاه و منشاء صدور نیز اقسامی دارند و در عرفان اسلامی

۱. ابونصر سراج طوسی، *اللمع فی التصوف*، به کوشش ر. ا. نیکلسون، ترجمه مهدی محبتی، تهران، ۱۳۸۲ش، ص ۳۷۳.

۲. صدر حاج سیدجوادی، احمد، *دائرة المعارف تشیع*، تهران، ۱۳۷۸ش، ج ۷، ص ۲۳.

۳. مولوی، جلال‌الدین محمد، *مثنوی معنوی*، به کوشش جواد اقبال، تهران، ۱۳۷۹ش، دفتر دوم، بیت ۳۵۷۶.

۴. همان، دفتر اول، ابیات ۴۱۴-۴۱۵.

چندگانه‌های متعددی از آنها، از دوگانه تا دهگانه ذکر شده است. در کلی‌ترین شکل، خواطر را به دو بخش تقسیم می‌کنند و نهایتاً سایر دسته‌بندی‌ها را به این دو قسم ارجاع می‌دهند. در اصول کافی ضمن روایتی از امام صادق (ع) آمده است که خواطر یا از جانب شیطان است یا از جانب فرشته. خاطره فرشته نرم دلی و فهم، و خاطره شیطان سهو و سنگدلی است.<sup>۱</sup> ابوحامد غزالی نیز خواطر را یا داعی شر و یا داعی خیر می‌داند. وی خاطر داعی شر را «وسوسه» می‌نامد که شیطان موجب بروز آن است و خاطر داعی خیر را «الهام» می‌خواند که علت آن فرشته است.<sup>۲</sup>

مهم‌ترین دسته‌بندی که برای خواطر برشمرده‌اند و مورد قبول اکثریت عرفا است، تقسیم چهارگانه ذیل است:

۱. [خاطر] ربانی، و آن نخستین خواطر است که سهل تستری (د سده ۳ق) آن را سبب اول تنبّه خاطر می‌نامد و هرگز خطا نمی‌کند.  
 ۲. ملکی، و آن انگیزه و باعث عمل مستحب یا واجب است که آن را «الهام» می‌نامند.  
 ۳. نفسانی، که در آن حظّ و لذت نفس است و «هاجس» (جمع: هواجس) نیز نامیده شده است.

۴. شیطانی که به مخالفت با حق دعوت می‌کند و آن را «وسواس» می‌نامند.<sup>۳</sup>  
 در همین زمینه، محیی‌الدین ابن عربی «قلب» را به کعبه تشبیه می‌کند و با این استدلال که قلب و کعبه هر دو جایگاه خداوند است، برای هر یک از خواطر چهارگانه، مشابهی از ارکان کعبه را بدین شرح در نظر می‌گیرد:

۱. برای خاطر الهی (ربانی)، رکن حجرالاسود؛ ۲. برای خاطر ملکی، رکن یمنی؛ ۳. برای خاطر نفسانی، رکن شامی؛ ۴. برای خاطر شیطانی، رکن عراقی. از آنجا که خاطر

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، قم، ۱۴۲۹ق، ص ۳۳۰.

۲. غزالی، محمد بن محمد، احیاء علوم الدین، ترجمه محمد خوارزمی، به کوشش حسین خدیوجم، تهران، ۱۳۵۲ش، ص ۳۵۷.

۳. عبدالرزاق کاشانی، اصطلاحات الصوفیه، ترجمه و شرح محمدعلی مودود لاری، به کوشش گل‌بابا سعیدی، تهران، ۱۳۷۶ش، ص ۳۲۶.

شیطانی در قلب جایی ندارد،<sup>۱</sup> وی برای این خاطر، شأن حقیقی قایل نمی‌شود و چون توصیه شده است که نزد رکن عراقی باید از بدبختی، نفاق و اخلاق بد به خدا پناه برد، رکن عراقی را با خاطر شیطانی معادل می‌گیرد.<sup>۲</sup>

### رابطه میان بروز اقسام خواطر با درجات کمالی انسان

همانگونه که خواطر مراتب و اقسامی دارد، انسان‌ها نیز به میزان شایستگی، تقرب و ظرفیت وجودی خویش جایگاه‌های معرفتی و کمالی متفاوتی دارند و بر همین اساس، نوع خواطر و خلجان‌های روحی که با آن مواجه‌اند، گستره متنوعی را در برمی‌گیرد. البته روشن است که با فائق آمدن بر خطرات و واردات هر مرحله، سالک توفیق صعود به مرحله بالاتری را می‌یابد. گویی که سالک با گذر از خواطر هر مرتبه، از آن خواطر توبه می‌کند. در این زمینه از امام صادق(ع) روایتی این چنین نقل شده است:

«توبة الانبياء من الاضطراب السرّ، و توبة الاولياء من تكوين الخطرات، و توبة الاصفياء من التنفس، و توبة الخاص من الاشتغال بغير الله و توبة العام من الذنوب». (توبه پیامبران از اضطراب سرّ [و ناآرامی هنگام شدائد]، توبه اولیاء خدا از بروز خواطر، توبه اصفیاء از طلب راحتی کردن از سختی‌ها، توبه خواص از اشتغال به غیر خدا، و توبه عوام از ارتکاب به گناه است).<sup>۳</sup>

بر اساس این سخن امام صادق(ع)، می‌توان افراد را از نظر درجات کمالی به پنج گروه زیر تقسیم کرد:

۱. عامه مردم که در ابتدایی‌ترین سطح از نظر تقرب به خدا جای می‌گیرند و گناه برای آنها در اقدام به محرّمات معنا پیدا می‌کند.

۱. از آنجا که قلب محل تجلیات انوار خداوندی است، شیطان را به ساحت آن راه نیست و نفس، به دلیل برخی ویژگی‌های مشترک با شیطان، محل ورود خطابات شیطانی به قلب می‌گردد. نک: روزبهان بقلی، تقسیم الخواطر، به کوشش احمد فرید مزیدی، قاهره، ۲۰۰۸م، ص ۸۴.

۲. ابن عربی، محی‌الدین محمد، الفتوحات المکیه، بیروت، دار صادر، بی تا، ص ۶۶۶.

۳. گیلانی، عبدالرزاق بن محمد هاشم، شرح فارسی مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة، به کوشش سید جلال‌الدین محدث (ارموی)، تهران، ۱۳۶۶ش، ص ۴۸۳.

۲. خواص، که مؤمنان‌اند. این گروه در وجود خویش دارای ملکه عدالت‌اند که مانع ارتکاب آنها به گناه می‌شود و از این رو، برای این افراد، توجه و اشتغال به غیر خدا گناه به‌شمار می‌آید و باید از آن بپرهیزند.

۳. اصفیاء، کسانی که از مرحله خواص گذشته و در اسماء و صفات حق غرق گشته‌اند، اما برای صعود به درجات بالاتر در معرض امتحاناتی قرار می‌گیرند. اکنون اگر در مواجهه با ابتلائات و سختی‌ها احساس خستگی کنند و طالب خلاصی از شدائد و به عبارتی، طالب تنفس باشند، برایشان مذموم است و باید از این حال و وسوسه درونی توبه کنند.

۴. اولیاء، که از سه مرحله پیشین گذشته‌اند و آنچه برای آنها ناپسند است، «تکوین خاطر» است. یعنی آنکه صفحه ضمیر و ذهن آنها باید از هر خاطری کاملاً پاک باشد و هیچ اندیشه‌ای در ساحت درونشان ظهور نیابد.

۵. انبیاء، که در مرحله‌ای بالاتر از مراحل پیشین‌اند و چیزی از اشتغال به غیر خدا، تنفس و وجود خواطر در آن مطرح نیست، اما ممکن است لحظه‌ای در رویارویی با شدائد، دچار اضطراب و نگرانی درونی شوند و موجی در دریای وجود آنها پدید آید که در صورت بروز این حالت، باید از آن توبه کنند.

بالاترین مرتبه در سلوک، مقام مخلصین است که سالک با رسیدن به آن از شائبه‌ها و ضعف‌های مراحل پیشین رهایی می‌یابد و به آرامش و سکون محض می‌رسد.<sup>۱</sup>

### روش‌های تشخیص انواع خواطر از یکدیگر

با توجه به تنیده شدن خواطر و واردات قلبی با وجود انسان، به نظر می‌رسد که خلاصی از آنها، و به ویژه نوع شر آنها، غیر ممکن و یا بسیار سخت باشد. بر رهرو لازم است که با توجه به کارکرد پیچیده القائنات شیطانی، روش تشخیص هر یک از خواطر را فرا گیرد تا در مواجهه با آنها دچار سردرگمی نشود. شاید به دلیل دشواری تمییز خواطر از یکدیگر باشد که سیدحیدر آملی (د سده ۸ق) کار تشخیص خواطر را در حیطه عارف کامل، امام

۱. حسینی طهرانی، سید محمد حسین، معادشناسی، مشهد، ۱۴۲۳ق، ج ۷، صص ۱۶۰-۱۶۴.

معصوم(ع) و پیامبر(ص) می‌داند که به باطن و حقیقت اشیاء، و قابلیت موجودات آگاه‌اند.<sup>۱</sup> اما با این همه، برای تمییز خواطر از یکدیگر راههایی ذکر شده است که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود. براساس یک ملاک کلی، هر خاطری که موجب خیر شود، با آرامش همراه باشد، زود زوال نپذیرد و توجه تام به حق و لذت و رغبت در عبادت را در پی داشته باشد، ملکی و رحمانی است و هر آنچه غیر از آن باشد، در زمره خواطر شیطانی به‌شمار می‌آید.<sup>۲</sup> در این قسمت به توضیح مختصر ویژگی‌ها و نشانه‌های بروز خواطر چهارگانه می‌پردازیم:

«خاطر حقانی» عالی‌ترین وارد و خطاب قابل تصور برای بنده است که از سوی حق تعالی به قلب سالک افاضه می‌شود. نشان‌دهنده این نوع خاطر، عجز دیگر انواع خواطر از معارضه با آن، و اضمحلال و تلاشی آنهاست.<sup>۳</sup> خاطر حقانی، سالک را به توجه کلی، فناء محض و روی‌گردانی از دنیا و لذاتش می‌خواند.<sup>۴</sup>

«خاطر ملکی» خاطری است که از سوی ملک بر دل بنده وارد می‌شود و درباره کارکرد آن گفته‌اند که به خیرات و طاعات ترغیب می‌کند و از معاصی و مکروهات تحذیر می‌نماید.<sup>۵</sup> از جمله تفاوت‌های این خاطر با خاطر حقانی - جدای از تفاوت محل صدور و مرتبه کمالی‌شان - آن است که خاطر نفسانی امکان مخالفت با خاطر ملکی را دارد.<sup>۶</sup> نکته قابل ذکر آن است که با توجه به ساحت شامخ خاطر حقانی، امکان خیلط و تشویش ذهنی درباره تمییز آن با سه نوع خاطر دیگر وجود ندارد، بلکه تمام توجهات باید به تفکیک و شناخت این سه نوع خاطر معطوف شود، زیرا این سه قسم خواطر در دایره احکام پنج‌گانه شرعی سر می‌زند و نظر به قدرت استدراج، تلبیس و مکر شیطان در مشوب کردن حیطة

۱. سید حیدر آملی، جامع الاسرار و منبع الانوار، به کوشش عثمان اسماعیل یحیی و هانری کربن، تهران، ۱۳۶۸ ش، ص ۴۵۵.
۲. داوود قیصری، شرح فصوص الحکم، به کوشش سید جلال‌الدین آشتیانی، تهران، ۱۳۷۵ ش، صص ۱۱-۱۱۲.
۳. عزالدین محمود کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، به کوشش غفرت کرباسی، تهران، ۱۳۸۷ ش، ص ۷۳.
۴. سید حیدر آملی، ص ۴۵۷.
۵. عزالدین محمود کاشانی، ص ۷۲.
۶. ترجمه رساله قشیریه، به کوشش بدیع الزمان فروزانفر، تهران، ۱۳۸۸ ش، ص ۱۹۱.

این احکام، باید در پیروی یا بی‌توجهی به خواطر وارد شده بسیار دقت نمود. «خاطر نفسانی» خطاب‌ی است که شخص را به بهره‌گیری از لذات نفسانی و برخورداری از مادیات ترغیب می‌کند. ویژگی خاص این نوع خاطر که آن را با خاطر شیطانی متمایز می‌کند، اصرار و پافشاری آن برخواسته خود است، چندان که تا به مقصود نرسد، زایل نمی‌شود، حتی اگر مدت‌ها به طول بیانجامد. اما از آنجا که هدف شیطان اغوا و اضلال آدمی است، هیچ اصراری بر خاطر شیطانی خاصی ندارد و اگر از آن طریق موفق نشد، بلافاصله با خاطری دیگر وارد می‌شود.<sup>۱</sup>

«خاطر شیطانی» که بسیار پیچیده و ظریف عمل می‌کند و تمام افراد، از عامه مردم تا سالکین راه، به جز انبیاء و اولیاء، با آن درگیرند. البته سطح و شیوه ورود آن به درون اشخاص با توجه به مراتب آنان متفاوت خواهد بود. برای شناخت خواطر شیطانی، بهترین راه سنجیدن و محک زدن آنها با احکام پنجگانه شریعت است. شایان ذکر است که خواطر ملکی و نفسانی هم در چارچوب احکام شرعی واقع می‌شوند. خاطر شیطانی در قالب احکام حرام و مکروه بروز می‌کند و این دو حکم منحصراً مربوط به حیطة خاطر شیطانی است. عمل حرام شامل حال عموم مردم است و ترغیب به مکروهات برای مؤمنان و عابدان به کار گرفته می‌شود.

نکته اساسی این است که خاطر شیطانی محدود به حرام و مکروه نیست. از آنجا که هدف از خلقت شیطان امتحان بندگان است، خداوند به او انواع علوم اغواء و گمراهی مردم را تعلیم داده است تا بتواند وسوسه‌هایش را با کمک نفس به قلب بندگان وارد کند.<sup>۲</sup> بنابراین، با توجه به اقتضائات و مراتب افراد و از طریق ترغیب یا منع از همه احکام شرعی پنجگانه (حرام، مکروه، واجب، مستحب و مباح) بر ضمیر آنان ورود پیدا می‌کند. به همین خاطر ظرافت کار بیشتر است و در تشخیص مکر شیطانی باید بسیار مراقب بود و هشیارانه عمل کرد.<sup>۳</sup> مولوی درباره شیطان و نحوه ورود القائاتش می‌گوید:

۱. فخرالدین علی بن حسین واعظ کاشفی، رشحات عین الحیات، به کوشش علی اصغر معینیان، تهران،

۱۳۵۶ش، ص ۵۸.

۲. روزبهان بقلی، ص ۸۴.

۳. ابن عربی، محی‌الدین محمد، الفتوحات المکیه، به کوشش عثمان یحیی، مصر، ۱۴۰۵ق، ج ۴، ص ۲۹۰.



«او یکی دزد است، فتنه سیرتی کس نداند مکر او آلا خدا «حق پی شیطان بدین سان زد مثل که تو را یاری دهم، من با توام اسپرت باشم که تیر خدنگ «چون قدم بنهاد در خندق فتاد هی! بیا من طمع‌ها دارم ز تو تو نترسیدی ز عدل کردگار «الحذر ای گل پرستان از شرش کو همی بیند شما را از کمین دایماً صیاد ریزد دانه‌ها	چون خیال، او را به هر دم صورتی در خدا بگریز و واره از دغا» <sup>۱</sup> که تو را در رزم آرد با جیل در خطرها پیش تو من می‌روم مخلص تو باشم اندر وقت تنگ» <sup>۲</sup> او به قاهقاه خنده لب گشاد گویدش رو رو که بیزارم ز تو من همی ترسم، دو دست از من بدار» <sup>۳</sup> تیغ لاحولی ز پند اندر سرش که شما او را نمی‌بینید هین دانه پیدا باشد و پنهان دغا» <sup>۴</sup>
--	--

### نفی خواطر و ضرورت آن

تمامی رفتارها و فعل و انفعالات نفسانی اعم از خوب و بد، همچون خودخواهی، جاه-طلبی، سودجویی، ایثار، تواضع، نوع‌دوستی و کمال‌خواهی، و حتی نیازهای جسمانی و طبیعی نخست به شکل اندیشه و خاطر ظاهر می‌شوند و پس از ایجاد میل و انگیزه در انسان، با تحریک اراده، در عالم خارج محقق می‌شوند. تا چیزی در ذهن تصور نشود، کنشی جوانحی یا جوارحی صورت نمی‌گیرد، و به بیان دیگر، نفس بدون خواطر هویتی ندارد.

نتیجه این خطابات پی در پی ذهنی برای عامه مردم، درونی آشفته و پرمشغله است که آرامش روحی انسان را سلب می‌کند و اگر آدمی در اداره و مهار افکار خود تدبیری نیندیشد، دچار بیماری‌های روانی حاد می‌شود. اهمیت توجه به خاطرات ذهنی و تلاش در

۱. مولوی، جلال الدین محمد، دفتر ششم، ابیات ۴۷۹-۴۸۰.

۲. همان، ابیات ۳۶۳۲-۳۶۳۴.

۳. همان، ابیات ۳۶۳۷-۳۶۳۹.

۴. همان، دفتر سوم، ابیات ۲۸۵۸-۲۸۶۰.

نفی و زدودن آنها برای سالک راه حق که در طریق الهی قدم می‌زند و سودای لقاء یار را در سر دارد، دو چندان است و برای رسیدن به مطلوب خویش چاره‌ای جز خلاصی از این هجوم‌های خطابات درونی، که همان نفی خواطر است، ندارد و این از اساسی‌ترین مراحل سلوک و البته دشوارترین آنها است. شاید مراد پیامبر اکرم (ص) از حدیث «موتوا قبل ان تموتوا»<sup>۱</sup> اشاره به خالی کردن درون از تمامی اندیشه‌ها و خواطر، و تحصیل صفای باطن باشد. مولوی می‌گوید:

«تن و نفس تا نمیرد دل و جان صفا نگیرد همه این شده‌ست کارم هله تا تو شاد باشی»<sup>۲</sup>  
و نیز گفته است:

«شکوفه چون همی ریزد عقیبش میوه می‌خیزد بقاء در نفی دان که من بدید از نابدیدستم»<sup>۳</sup>  
صاحب مرصاد/عباد در توضیح شرایط هشتگانه چله‌نشینی، ضمن ذکر نفی هرگونه خواطر نیک و بد به عنوان یکی از شروط چله، می‌گوید: «به حقیقت هر خاطر که درآید، نقشی از آن بر صحیفه دل پدید آید یا نیک یا بد، آن جمله شاغل دل باشد از قبول نقوش غیب. تا آینه دل از جمله نقوش پاک و صافی نگردد، پذیرای نقوش غیبی و علوم لدنی نشود و قابل انوار مشاهدات و مکاشفات روحانی نیاید»<sup>۴</sup>.

نفی خواطر از جمله اعمال سلوکی است که از ابتدای طلب و عزم بر حرکت، با سالک همراه است و تا انتهای راه که فناء و آرام گرفتن در جوار رحمت حق است، از او جدا نخواهد شد.

نکته دیگری که در بحث نفی خواطر باید بدان اشاره کرد، سطوح رویارویی با نفی خواطر است. توجه به خواطر در دو سطح صورت می‌گیرد:

۱. نفی خواطر به نحو کامل که منجر به فناء فی الله می‌شود و ویژه کاملان عرفاست. البته این حال افزون بر آنکه به دشواری حاصل می‌شود، بر دوام نخواهد بود، زیرا لازمه بقاء

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، ج ۳، ص ۳۶۱.

۲. مولوی، جلال‌الدین، کلیات دیوان شمس تبریزی، به کوشش بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران، ۱۳۶۳ش، غزل ۲۸۵۰.

۳. همان غزل ۱۴۱۷.

۴. نجم‌الدین رازی، مرصاد/عباد، به کوشش محمدمبین ریاحی، تهران، ۱۳۸۹ش، ص ۲۸۴.

این حال برای سالک، رهایی از خرقه جسمانی و قالب تهی کردن او است. به همین سبب، عارف پس از رسیدن به این مرتبه و توقف کوتاه در آن، که مدتش بسته به ظرفیت و استعداد افراد متفاوت است، به وضع هوشیاری بازمی‌گردد.

۲. نفی خواطر به معنای مهار آن، که نزد اهل سلوک و نیز عموم مردم کاربرد بیشتری دارد و همواره باید مورد توجه قرار گیرد. بدیهی است که کیفیت و سطح مهار خواطر میان این دو گروه تفاوت اساسی دارد.

شاید بتوان یکی از دلایل ضرورت مهار خواطر برای عرفان را در این دانست که اراده آنان در اثر مجاهدت فراوان و نیز توفیقات الهی، در اراده خداوند فانی شده است و به همین سبب، به توانایی‌ها و قدرت‌هایی دست می‌یابند که موجب می‌شود به محض خطور موضوعی در دل و ذهن‌شان، ظهور آن در عالم واقع امکان‌پذیر شود و چه بسا که این امر مشکلاتی را به صورت ظاهر به وجود آورد. از این رو، آنان با مهار خواطر خویش، مانع بروز چنین وقایعی می‌شوند. نمونه‌ای از این گونه موارد را می‌توان در شرح احوال بایزید بسطامی (د ۲۶۱ ق) در تذکرة الاولیاء یافت که بر اساس آن، وی در اواخر عمرش به جایی رسیده بود که هر چه در خاطرش می‌گذشت، پیش او ظاهر می‌شد.<sup>۱</sup>

### روش‌های نفی خواطر

به دلیل رسوخ و نفوذ خواطر و اندیشه‌ها در لایه‌های درونی انسان، نفی خواطر به راحتی امکان‌پذیر نیست. از این رو، بزرگان طریقت به منظور توفیق در تحقق این فرایند سلوکی، روش‌های متعددی را برای سالکین ارائه کرده‌اند که در این بخش به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

۱. ذکر: یکی از مهم‌ترین و عام‌ترین دستورات سلوکی در زمینه نفی خواطر ذکر است که از مستحسَنات صوفیه نیز به‌شمار می‌آید و می‌توان گفت که تمامی مشایخ و بزرگان طریقت بر اهمیت آن تأکید کرده‌اند. این نکته بیانگر نقش بنیادی و تأثیر آن بر دفع خواطر و نفی وساوس است. ذکر برای مقابله با هجوم بی‌امان اندیشه‌ها و افکار پراکنده، بهترین حربه است، به این معنا که برای رهایی از تشَتت افکار، باید توجه دل به یاد و ذکر خدا

۱. عطار نیشابوری، فریدالدین، تذکرة الاولیاء، به کوشش محمد استعلامی، تهران، ۱۳۸۸ش، ص ۱۴۵.

معطوف و متمرکز گردد و به عبارتی «صد دله دل، یکدله» شود. خداوند سبحان نیز در قرآن کریم، ذکر را به عنوان راه رستگاری و خلاصی از حجاب‌های ذهنی معرفی می‌کند: «و اذکروا الله کثیراً لعلکم تفلحون» (انفال/۴۵). در سوره اعراف نیز می‌فرماید: «ان الذین اتقوا اذا مسّحهم طائف من الشیطان تذکروا فاذا هم مبصرون» (در حقیقت کسانی که [از خدا] پروا دارند، چون وسوسه‌ای از جانب شیطان بدیشان رسد، [خدا را] به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند) (اعراف/ ۲۰۱). و در جای دیگر، نتیجه ذکر گفتن بنده را یاد کردن خود از بنده اعلام می‌کند: «فاذکرونی اذکرکم» (بقره/۱۵۲).

امیر مؤمنان علی(ع) درباره اهمیت ذکر می‌فرماید: «ذکر الله رأس مال کل مؤمن و ربخه السلامة من الشیطان» (یاد خدا سرمایه هر مومن و سودش رهایی از شیطان است).<sup>۱</sup> مولوی نیز بنا به قاعده «العلاج اضدادها» راه نجات و رستگاری سالک را ذکر حق می‌داند و می‌گوید:

«ذکر حق پاک است چون پاکی رسید رخت بر بندد برون آید پلید  
می‌گریزد ضدها از ضدها شب گریزد چون برافروزد ضیاء  
چون درآید نام پاک اندر دهان نی پلیدی مآند و نی آندهمان»<sup>۲</sup>  
نجم‌الدین کبری درباره حقیقت ذکر می‌گوید: «ذکر بیرون آمدن است از آنچه غیر خداست، به آنکه آنچه غیر اوست فراموش گردد».<sup>۳</sup> و از ابوسعید خراسانی (د سده ۳ ق) نقل است که: «چون حق تعالی خواهد که دوست گیرد، بنده‌ای از بندگان خود را، در ذکر بر وی گشاده گرداند».<sup>۴</sup>

امام محمد غزالی راه‌های ورود به دل آدمی را از دو طریق حواس پنج‌گانه ظاهری و امیال و علایق دنیایی می‌داند. وی برای نفی خواطر قسم اول، خلوت گزیدن در جای

۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، به کوشش مصطفی درایتی، قم، ۱۳۶۶ش، ص ۱۸۸.

۲. مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۸۶-۱۸۸.

۳. نجم‌الدین کبری، اصول العشره، ترجمه و شرح عبدالغفور لاری، به کوشش نجیب مایل هروی، تهران، ۱۳۸۴ش، صص ۵۸-۵۹.

۴. عطار نیشابوری، فریدالدین، ص ۴۰۲.

تاریک و دوری از اهل و مال را توصیه می‌کند و راه خلاصی از خواطر ناشی از امیال و وابستگی‌های دنیایی را مشغول کردن دل به ذکر می‌داند.<sup>۱</sup>

برای نفی خواطر ذکرهای گوناگونی توصیه شده است و از میان آنها مهم‌ترین و کلیدی‌ترین ذکر، «لا اله الا الله» است که ترکیب و مفهوم آن، نفی غیر (لا اله) و اثبات خدا (الا الله) را به همراه دارد.

نکته دیگر درباره ذکر، مراتب آن است که دسته‌بندی‌های مختلفی از آن یافت می‌شود، اما کلی‌ترین مراتب ذکر، ذکر زبانی (یا «ورد»)، و ذکر قلبی است. بدیهی است که ذکر قلبی برای نفی خواطر کارسازتر است، زیرا در آن، نیازی به کلام و ورد نیست، بلکه مراد، توجه قلبی به حق است.

۲. توجه به نفس (خویش):

«ای نسخه نامۀ الهی که تویی وی آینه جمال شاهی که تویی بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی»<sup>۲</sup>  
 از راه‌های دیگر نفی خواطر که برخی عرفای معاصر بر آن تأکید داشته‌اند، «توجه به نفس» است. به باور ایشان، از آنجا که انسان مظهر اسم جامع الله است که جامع تمام اسماء خداوند می‌باشد، با سیر و سفر در باطن خود به چنان اسرار الهی وقوف می‌یابد که نهایتاً تجلیگاه کامل حق می‌شود و این اوج معرفت به خدای تعالی است. در دیوان امام علی (ع) این ابیات آمده است که:

«دواؤک فیک و ما تشعر و دواؤک منک و ما تنظر  
 اتزعم انک جرم صغیر و فیک انطوی العالم الاکبر  
 و انت الکتاب المبین الذی بأحرفه یظهر المضمّر»<sup>۳</sup>

(دوای تو در توست و تو ادراک نمی‌کنی، و درد و رنج تو از خود توست و تو نمی‌بینی. آیا می‌پنداری که تو جرمی صغیر هستی؟ در حالیکه بزرگترین عالم در درون تو

۱. غزالی، محمد، ج ۳، ص ۶۴.

۲. بابا افضل کاشانی، محمد بن حسن، رباعیات بابا افضل کاشانی، به کوشش سعید نفیسی، تهران، ۱۳۶۳ش، ص ۱۷۶.

۳. میدی، حسین بن معین‌الدین، دیوان امیرالمومنین (ع)، به کوشش و ترجمه مصطفی زمانی، قم، ۱۴۱۱ق، ص ۱۷۵.

منطوی است. و تویی کتاب مُبیینی که به واسطه حروف آن، حقیقت مضمّر و پنهان آشکار و ظاهر می‌گردد).

درباره نفس و توجه به آن از منظرهای گوناگونی سخن گفته شده است، اما حقیقت آن است که به دلیل پیچیدگی و اسرارآمیز بودن آن، جز از طریق وجدان و شهود نمی‌توان به آن پی برد. با این همه، برای ایجاد شرایط رسیدن به درک و شهود آن، بزرگان طریقت، به ویژه عرفای معاصر همچون ملاحسینقلی همدانی و شاگردانشان به آن توصیه کرده‌اند و برخی دستورات عملی را در آثار خود آورده‌اند. از جمله علامه طباطبایی چنین توصیه می‌کند که برای توجه به نفس، سالک در جای خلوت و بی سر و صدا و آرامی بنشیند و چشم‌ها را بپوشاند و به صورت خود توجه کند، مانند کسی که در آینه به صورت خود نگاه می‌کند.<sup>۱</sup> علامه حسینی طهرانی نیز درباره دستور توجه به نفس به شاگردان خود می‌گفتند: «به خودت چنان نظر کن که گانّه خداوند جز تو هیچ موجودی را در عالم وجود خلق نفرموده است و آن وقت به حقیقت نفس خود التفات نما».<sup>۲</sup> نخستین نتیجه به کار بستن این شیوه‌ها، فارغ شدن از خواطر عدیده و تمرکز ذهن است.

واقع آنست که کارکرد نفس در دو بخش افکار و رفتار نمود می‌یابد و رفتارها هم نخست به صورت اندیشه و خاطر در ذهن به تصویر در می‌آیند. آدمی باید برای رهایی از پریشانی افکار، بکوشد تا در تمامی لحظات هشیار باشد و هر فکر و رفتاری را که از او سر می‌زند، زیر نظر بگیرد، یعنی به آنچه می‌کند آگاه باشد و در هنگام انجام آن کار یا اندیشیدن به موضوع خاص، فقط به همان مورد توجه کند. این تمرین چیزی شبیه به دریافتن زمان حال و نیندیشیدن به زمان گذشته و آینده است که در متون صوفیه با عنوان ابن الوقت بودن مطرح شده است. چنین است که فرد به تدریج توانایی مهار خواطر و افکار خود را به دست می‌آورد و با تمرکز بر اندیشه‌ها و افعال خود به آنها نزدیک می‌شود و دریچه‌هایی از حقیقت آن امور برایش باز می‌گردد. به عنوان نمونه، اگر غذا می‌خورد، تنها به آنچه می‌خورد، توجه کند، و اگر راه می‌رود، صرفاً متوجه راه رفتن باشد و...<sup>۳</sup> دل سپردن به شیخ: درباره ضرورت پیر و استاد در سلوک عرفانی بسیار سخن گفته

۱. طباطبایی، محمدحسین، اسلام و انسان معاصر، قم، ۱۳۸۸ش، ص ۷۶.

۲. حسینی طهرانی، سید محمد صادق، نور مجرد، مشهد، ۱۴۳۳ق، صص ۴۸۶-۴۸۷.

شده است. به باور صوفیان، وادی طریقت و سیر در عوالم روحانی و مجاهدات نفسانی بسیار دشوار و پر از گردنه‌های مهلک است، چندان که قدم گذاشتن در آن بدون راهنما و همراهی کسی که این راه را طی کرده و با پیچ و خم‌هایش آشناست، تقریباً غیرممکن است و چه بسا آدمی را به سقوط بکشاند. نکته مهم این است که شرط راهبری و تأثیر باطن و نفس شیخ بر مرید، سرسپردگی و اطاعت محض مرید از پیر، و پذیرش ولایت وی بر خود است و این‌که در برابر شیخ اراده‌ای برای خویش متصور نباشد.

پیامبر اکرم (ص) درباره تأثیر همنشینی با اولیاء الله به ابوذر غفاری می‌فرماید: «یجلس الیهم قوم مقصرون مُتَقَلِّون من الذنوب، فلا یقومون من عندهم حتی ینظر الله الیهم فیرحمهم و یغفرلهم ذنوبهم لکرامتهم علی الله».

«مردمانی که در طریق عبودیت و بندگی کوتاهی کرده و پشت آنان از بار گناهان سنگین شده، با آنان مجالست و همنشینی می‌کنند و از نزد آنان بر نمی‌خیزند، مگر اینکه خداوند از سر رأفت و مهربانی به آنان نظر می‌اندازد و آنان را از کدورات معاصی پاک می‌کند و مورد آموزش قرار می‌دهد و همه اینها به خاطر کرامت و علو شأنی است که این اولیاء در پیشگاه خدا دارند».<sup>۱</sup>

مولوی نیز درباره ضرورت گزیدن پیر در سلوک می‌گوید:

«پیر را بگزین که بی‌پیر این سفر هست بس پر آفت و خوف و خطر  
آن رهی را که بارها تو رفته‌ای بی‌قلاووز اندر آن آشفته‌ای  
پس رهی را که ندیدی تو هیچ هین مرو تنها ز رهبر سر مپیچ»<sup>۲</sup>

همچنان که پزشک پس از گزارش شرح حال بیمار، توصیه‌ها و تجویزهای مناسب را صادر می‌کند، در تعامل مرید و مراد نیز مرید باید احوال و وقایعی که برایش رخ می‌دهد، بر پیر خود عرضه کند، تا بر مبنای اقتضائات حالش، دستورات سلوکی لازم را از شیخ خود بگیرد. یکی از بیماری‌های مهم و به یک معنا صعب‌العلاج روحی و باطنی، خواطر و وساوسی است که مانند خوره دل و ذهن سالک را درگیر می‌کند و وی به تنهایی نمی‌تواند از آن خلاصی یابد. برای درمان این آفت، مرید باید کیفیت و نوع خواطر مبتلابه خویش را

۱. ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، *التحصین فی صفات العارفين*، مدرسة الامام المهدي، ۱۴۰۶ق، ص ۲۵.

۲. مولوی، جلال الدین محمد، *مثنوی معنوی*، دفتر اول، ابیات ۲۹۶۱-۲۹۶۳.

به شیخ خود عرضه کند، تا او بنا به حال و اقتضائات باطنی مرید، دستورات لازم را به وی بدهد.<sup>۱</sup>

۴. خلوت و عزلت: مورد دیگری که برای نفی خواطر سفارش شده است، خلوت‌گزینی و عزلت است. در مجمع‌البحرین در تعریف خلوت آمده است: «خلوت در لغت عبارت از خالی شدن و بگذشتن است و به اصطلاح متصوفه هم عبارت از خالی شدن است، لیکن از چیزهایی که در آن فایده نباشد به ظاهر و باطن، و بگذشتن از کونین هم به ظاهر و هم به سرّ تا به مکون واصل شوند».<sup>۲</sup>

خلوت دو مرتبه دارد، خلوت ظاهر که همان دوری از مردم است، و خلوت باطن که خالی کردن دل است از هر آنچه غیر خداست. کارکرد عزلت، حبس حواس ظاهر است و سالک از روی صدق و خلوص با ایجاد شرایط خاص خلوت و بریدن از اغیار و پیرامون، به تطهیر و تصفیة درون مشغول می‌شود و به تدریج و در اثر مداومت خلوت، پس از دفع خواطر ناشی از حواس و کناره‌گیری از دل‌بستگی‌های دنیایی، سایر خطابات و شواغل ذهنی نیز که درون سالک در تردداند، به مدد دستورات سلوکی دیگر، از ساحت دل وی رخت برمی‌بندد و انقطاع کامل و حقیقت خلوت برایش رخ می‌دهد.

۵. مراقبه: مراقبه از ارکان مهم سلوک است و سالک در هیچ مرحله‌ای گریزی از آن ندارد. «مراقبه» در لغت به معنای «نگهبانی کردن و مواظبت کردن» است<sup>۳</sup> و در تعریف آن گفته‌اند که مراقبه آن است که سالک با ملاحظه غیب در تمام الفاظ، نگاه‌ها، خطورات و اقدامات، به مراعات و پاسداری سرّ خود بپردازد.<sup>۴</sup>

مراقبه در واقع پایش و نگهبانی دل است و سالک با مهار ورود اندیشه‌ها و افکار به ساحت دل، درون خود را از خواطر غیر الهی دور می‌سازد و چون مقدمه اقدام به هر عملی اندیشیدن به آن فعل است، از هر کاری که مورد رضای خداوند نباشد، سر باز می‌زند.

۱. فیض کاشانی، محسن، *محجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، به کوشش علی‌اکبر غفاری، قم، ۱۴۱۷ق، ج ۵، ص ۱۳۴.

۲. ابرقوهی، شمس‌الدین ابراهیم، *مجمع‌البحرین*، به کوشش نجیب‌مایل هروی، تهران، ۱۳۶۴ش، ص ۳۲۴.

۳. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، ۱۳۷۶ش، ج ۳، ص ۳۹۸۵.

۴. عبدالصمد همدانی، *بحرالمعارف*، به کوشش و ترجمه حسین استاد ولی، تهران، ۱۳۷۳ش، ص ۳۲۵.



«پاسبان حرم دل شده‌ام شب همه شب تا درین پرده جز اندیشه او نگذارم»<sup>۱</sup>  
 مراقبه به دلیل کارکردی که دارد، برای برخی از عناصر سلوکی مانند نفی خواطر به عنوان مقدمه و شرط لازم تحقق، قابل توجه است و برای «ذکر» جزو لوازم تحقق آن به شمار می‌آید.

۵. محبت: محبت اکسیر اعظمی است که هستی برای آن آفریده شد و به همین سبب، در دیدگاه عارفان کوتاه‌ترین راه لقاء محبوب به شمار می‌آید. دلی که عشق خداوند در آن خانه کند، هر آنچه غیر حق است را بیرون می‌کند و دیگر هیچگونه خاطر، وسوسه و تعلقی غیر از دوست در آن باقی نمی‌ماند. مولوی می‌گوید:

«پوزبند وسوسه، عشق است و بس ورنه کی وسواس را بسته‌ست کس؟»<sup>۲</sup>  
 «هست عشقتش آتشی اشکال سوز هر خیالی را بروبد نور روز»<sup>۳</sup>

از این رو یکی از راه‌هایی که برای نفی خواطر توصیه می‌شود، کوشش برای تحصیل محبت خداوند است. گرچه محبت و جذبۀ خداوند از موهوبات او است، ولی به هر روی، کوشش و مجاهده نیز در کسب آن بی‌تأثیر نخواهد بود. به گفته شبلی، راه خلاصی از خواطر، در کنار صدق ارادت، غلبۀ محبت خدا بر دل سالک است، چندان که عاشق شیدا جز یک خواست و همت نداشته باشد. وی انجام سایر دستورات خلوت‌نشینی را برای دفع خواطر پس از رسیدن به این حال توصیه می‌کند.<sup>۴</sup>

خواجه عبدالله انصاری مراتب سه‌گانه‌ای را برای محبت ذکر می‌کند که اولین آن، محبتی است که موجب قطع وسواس می‌شود.<sup>۵</sup> گرچه محبت، لطیفۀ الهی است که «آمدنی» است، اما با جهد و کوشش هم می‌توان این توفیق را به دست آورد. علامه حسینی طهرانی نیز التزام تام به دستورات شریعت همراه با اخلاص و توجه، مراقبۀ شدید و خواندن شرح

۱. حافظ، شمس‌الدین محمد، دیوان حافظ، به کوشش سید صادق سجادی و علی بهرامیان، تهران، ۱۳۷۹ش، غزل ۳۳۵.

۲. مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۲۳۴.

۳. همان، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۶.

۴. فیض کاشانی، محسن، ص ۱۳۳.

۵. شیروانی، علی، شرح منازل السائرین، تهران، ۱۳۷۳ش، صص ۲۱۹-۲۲۰.

حال کسانی که آتش عشق و محبت به خداوند در وجودشان شعله‌ور شده را در ایجاد و ازدیاد محبت خداوند در دل سالک مؤثر می‌داند.<sup>۱</sup>

### ارتباط نفی خواطر با دیگر عناصر سلوک عرفانی

عناصر سلوک عرفانی مجموعه‌ای را تشکیل می‌دهند که با یکدیگر در تعامل تنگاتنگ‌اند و بر هم تأثیر و تأثر متقابل دارند. نفی خواطر نیز فرآیندی است که از این قاعده مستثنی نیست و چه بسا با توجه به ویژگی‌های آن، این امر در آن شدت بیشتری داشته باشد. در بیان روش‌های نفی خواطر گفته شد که برخی از عناصر مانند ذکر، خلوت، فکر و مراقبه به یک معنا از شرایط و لوازم تحقق نفی خواطر، و به عبارتی عامل وقوع آن تلقی می‌شوند، اما از نگاه دیگر، پاک نمودن ذهن از خواطر نیز شرط حصول آن عناصر در کاربردشان است. از سوی دیگر وقوع نفی خواطر و تطهیر ذهن و دل از افکار و اندیشه‌ها و خیالات، منجر به تحقق کیفیاتی در سالک می‌شود که هر یک از آنها چون کشف، توحید، فنا و... از عناصر سلوک عرفانی به‌شمار می‌آیند، یعنی این کیفیات، ثمره و نتیجه نفی خواطر شمرده می‌شوند. با این توضیح می‌توان نحوه ارتباط عناصر سلوکی را با فرآیند نفی خواطر بر سه گونه دانست: ۱. ارتباط یک سویه و صرفاً به عنوان مقدمه حصول نفی خواطر، مانند دل سپردن به شیخ، سهر، کم خوری و...؛ ۲. ارتباط دو سویه یا تأثیر و تأثر متقابل؛ ۳. ارتباط یک سویه به مثابه نتایج نفی خواطر، که در واقع بیان‌کننده انگیزه و ضرورت اهتمام به نفی خواطر است.

### نتیجه

از مجموع مباحثی که درباره نفی خواطر در این جستار مورد بررسی قرار گرفت، می‌توان به نتایج زیر اشاره کرد:

۱. خواطر، خطابات و وارداتی هستند که بدون اراده و اختیار شخص بر دل و ذهن او وارد می‌شوند و به همین سبب، رهایی از آنها جز با مجاهدات بسیار، و مهم‌تر از آن، جز با عنایت خاص حق امکان‌پذیر نیست.

۱. حسینی طهرانی، سید محمد صادق، ص ۴۵۲.

۲. از آنجا که خواطر منشأ افعال انسان اعم از اعمال جوارحی و جوانحی‌اند، نفی خواطر و اندیشه‌ها به منظور نخست تطهیر باطن از هر آنچه غیر خداست و دوم مهار اعمال و رفتار در سلوک عرفانی جایگاه خاصی دارد و به همین سبب، سالک همواره باید بدان توجه داشته باشد.

۳. بحث از خواطر در دو سطح مهار خواطر، و نفی خواطر به طور کامل مورد توجه قرار می‌گیرد. تا هنگامی که توفیق طرد همه خواطر و اندیشه‌ها از دل و ذهن سالک رخ ننماید، رویداد عظیم فناء حاصل نخواهد شد. اما باید توجه داشت که فناء امری نیست که ماندگار باشد، بلکه متناسب با ظرفیت و قابلیت عارف، مدت زمانی بر او غلبه می‌یابد، زیرا پایداری وضعیت فناء، جدایی روح از بدن را موجب می‌شود. درباره خواطر آنچه که بیشتر مورد نظر است، مهار خواطر و کوشش در جهت مدیریت واردات ذهنی است. سالک باید همواره از طریق روش‌های گفته شده بتواند زمام خواطر و افکار خود را در دست گیرد و ضمن آنکه به هر فکر و خطایی اجازه ورود به درون خود را ندهد، به تدریج میزان خواطر را به حداقل برساند.

۴. از میان روش‌هایی که برای نفی خواطر توصیه می‌شود، برخی مورد توجه و تأکید بیشتری قرار دارند. از جمله این موارد، «ذکر» و به ویژه ذکر «لا اله الا الله» است. همچنین دل سپردن به شیخ و به یاد داشتن صورت پیر در نفی خواطر مورد توجه خاص است، زیرا ارادت و سرسپردگی به شیخ، همراهی همت و قدرت روحانی او را برای سالک در توفیق یافتن بر نفی خواطر به دنبال دارد. توصیه دیگر در نفی خواطر، توجه به نفس است که عرفای معاصر بیشتر به آن پرداخته‌اند.

۵. به‌رغم اهمیت نفی خواطر در سلوک عرفانی، باید اذعان داشت که نفی خواطر از فرآیندهای سیر و سلوک است که به کار بستن آن نتایجی را به دنبال می‌آورد که مقصود سالک در سیر عرفانی‌اش به‌شمار می‌آیند. مهم‌ترین این نتایج، رسیدن به فناء و گم شدن در حق است.

۶. افزون بر نقش کلیدی نفی خواطر در عرفان، مهار و از میان بردن خواطر و اندیشه‌های زائد در زندگی عموم مردم نیز بسیار مهم است.

## منابع

- ابرقوهی، شمس‌الدین ابراهیم، مجمع البحرین، به کوشش نجیب مایل هروی، تهران، ۱۳۶۴ش.
- ابن عربی، محی‌الدین محمد، الفتوحات المکیه، بیروت، بی‌تا.
- همو، الفتوحات المکیه، به کوشش عثمان یحیی، مصر، ۱۴۰۵ق.
- ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، به کوشش عبدالسلام محمد هارون، مرکز النشر مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
- ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، التحصین فی صفات العارفين، مدرسة الامام المهدي، ۱۴۰۶ق.
- ابو نصر سراج طوسی، اللمع فی التصوف، به کوشش ر. ا. نیکلسون، ترجمه مهدی محبتی، تهران، ۱۳۸۲ش.
- بابا افضل کاشانی، محمد بن حسن، رباعیات بابا افضل کاشانی، به کوشش سعید نفیسی، تهران، ۱۳۶۳ش.
- ترجمه رساله قشیریه، به کوشش بدیع الزمان فروزانفر، تهران، ۱۳۸۸ش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، به کوشش مصطفی درایتی، قم، ۱۳۶۶ش.
- حافظ، شمس‌الدین محمد، دیوان حافظ، به کوشش سید صادق سجادی و علی بهرامیان، تهران، ۱۳۷۹ش.
- حسینی طهرانی، سید محمد، معادشناسی، مشهد، ۱۴۲۳ق.
- حسینی طهرانی، سید محمد صادق، نور مجرد، مشهد، ۱۴۳۳ق.
- داوود قیصری، شرح فصوص الحکم، به کوشش سید جلال‌الدین آشتیانی، تهران، ۱۳۷۵ش.
- روزبهان بقلی، تقسیم الخواطر، به کوشش احمد فرید مزیدی، قاهره، ۲۰۰۸م.
- سید حیدر آملی، جامع الاسرار و منبع الانوار، تهران، به کوشش عثمان اسماعیل یحیی و هانری کرین، ۱۳۶۸ش.
- شیروانی، علی، شرح منازل السائرين، تهران، ۱۳۷۳ش.
- صدر حاج سیدجوادی، احمد، دائرة المعارف تشیع، ج ۷، تهران، ۱۳۷۸ش.
- طباطبایی، محمدحسین، اسلام و انسان معاصر، قم، ۱۳۸۸ش.
- همو، رساله الولایه، ترجمه صادق حسن زاده، قم، ۱۳۸۱ش.
- عبدالرزاق کاشانی، اصطلاحات الصوفیه، ترجمه و شرح محمد علی مودودلاری، به کوشش گل بابا سعیدی، تهران، ۱۳۷۶ش.
- عبدالصمد همدانی، بحرالمعارف، به کوشش و ترجمه حسین استاد ولی، تهران، ۱۳۷۳ش.
- عزالدین محمود کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، به کوشش عفت کرباسی، تهران، ۱۳۸۷ش.
- عطار نیشابوری، فریدالدین، تذکرة الاولیاء، به کوشش محمد استعلامی، تهران، ۱۳۸۸ش.

- غزالی، محمد بن محمد، *احیاء علوم الدین*، ترجمه محمد خوارزمی، به کوشش حسین خدیوچم، تهران، ۱۳۵۲ش.
- فخرالدین علی بن حسین واعظ کاشفی، *رشحات عین الحیات*، به کوشش علی اصغر معینیان، تهران، ۱۳۵۶ش.
- فیض کاشانی، محسن، *محجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، به کوشش علی اکبر غفاری، قم، ۱۴۱۷ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، قم، ۱۴۲۹ق.
- گیلانی، عبدالرزاق بن محمد هاشم، *شرح فارسی مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة*، به کوشش سید جلال الدین محدث (ارموی)، تهران، ۱۳۶۶ش.
- معین، محمد، *فرهنگ فارسی*، تهران، ۱۳۷۶ش.
- مولوی، جلال الدین محمد، *کلیات دیوان شمس تبریزی*، به کوشش بدیع الزمان فروزانفر، تهران، ۱۳۶۳ش.
- همو، *مثنوی معنوی*، به کوشش جواد اقبال، تهران، ۱۳۷۹ش.
- میبدی، حسین بن معین الدین، *دیوان امیرالمومنین (ع)*، به کوشش و ترجمه مصطفی زمانی، قم، ۱۴۱۱ق.
- نجم الدین رازی، *مرصادالعباد*، به کوشش محمد امین ریاحی، تهران، ۱۳۸۹ش.
- نجم الدین کبری، *الاصول العشره*، ترجمه و شرح عبدالغفور لاری، به کوشش نجیب مایل هروی، تهران، ۱۳۸۴ش.